

台南麻豆健康一日遊

行程特色：

- 日常生活中若缺乏身體活動的機會，易造成慢性疾病、抵抗力降低、心理的壓力與疾病等威脅，國民健康科呼籲民眾應進行適當運動，本行程包含運動及旅遊。特別安排**紀安公園健走步道健走**。
- **麻豆代天府**設有天堂、十八層地獄以及水晶宮等景觀。
- 特別安排南瀛總爺藝文中心(紅樓、招待所、紅磚工藝館、廠長宿舍、顏水龍紀念館、倒風內海故事館)並請專人導覽解說。



行程安排：

8:00 集合前往麻豆－9:00 紀安公園健走步道－10:30 麻豆代天府－
12:00 澄食蔬食餐廳 或 格林西餐廳 或 宏恩素食火鍋城－13:30 南瀛總
爺藝文中心(紅樓、招待所、紅磚工藝館、廠長宿舍、顏水龍紀念館)－麻
荳古港文化園區(倒風內海故事館)－18:00 回到集合點

紀安公園健走步道：紀安社區公園步道全長 600 公尺，910 步消耗約 28 大卡，走
2 圈最好。(麻豆謝厝寮紀安宮旁 23.148805619583392,
120.23740529497115)



麻豆代天府：

麻豆代天府位於麻豆區南勢里關帝廟 60 號，主祀李、池、吳、朱、范等五府千歲，所以名「五王廟」。廟宇創建明永曆 16 年，先民於是在此搭寮奉祀，廟名為「保寧宮」。後因當地地理遭到破壞，保寧宮被逼遷建他處，廟號改稱「保安宮」。

廟殿於民國 45 年重建，改名為麻豆代天府，歷經十年才建造完成，仍保留泉州當地的建築風格。麻豆代天府佔地三甲餘，分建前、中、後，三大殿及觀音寶殿，有全國首創樟木所刻之立體門神、技術精湛的交趾燒與剪黏。觀音寶殿供奉大陸浙江省普陀山「不肯去觀音院」觀音大士聖像，更特別的在外壁刻有 84 尊觀音菩薩救苦救難化身像，在文物大樓內則陳列著該廟具有歷史意義的各種文物、紀念品。後院的「五彩觀光巨龍」，巨龍內設有天堂、十八層地獄以及水晶宮等景觀。

導覽解說詢問電話：06-5722133



- A. 自行開車：國道 1 號-麻豆交流道下-縣道 176 線。
- B. 大眾運輸：搭臺鐵至新營站下-轉搭興南客運(往佳里)至五王廟站下。

中午安排麻豆健康飲食：澄食蔬食餐廳(需預約) 或 格林西餐廳(需預約) 或 宏恩素食火鍋城(平價素食麵、飯、小火鍋)

南瀛總爺藝文中心：

麻豆因保有深厚的民間信仰與多項傳統技藝、文化產業，總爺藝文中心的主要定位則以工藝類為主，結合特展、工坊、地方文化館、國際藝術村與豐富的綠帶資源，兼具發展 工 藝美學、觀光休閒與教育的功能，也致力串連臺南的藝文學術資源與社區活動、擴展網絡與 多元文化交流，形成一個流動的場域。

- A. 自行開車：
 - (1)高速公路：國道 1 號麻豆交流道下，接縣道 176 至 171（往麻豆方向），循指標即可抵達園區。
 - (2)台南市區出發：台 19 線（往西港方向）接縣道 173 及 171，循指標即可抵達園區。
- B. 其他大眾交通工具：
 - (1)高鐵：南下至嘉義站，高鐵接駁車至嘉義火車站，搭乘火車至隆田站，轉搭大台南公車橋 10 至總爺糖廠站下車。北上至臺南站，轉台鐵沙崙線至台南火車站，搭乘火車至隆田站，轉搭大台南公車橋 10 至總爺糖廠站下車。
 - (2)台鐵：搭乘至隆田火車站，轉搭大台南公車橋 10 至總爺糖廠站下車。

「紅樓」

鄰近園區主要入口處的「紅樓」建於 1911 年，原是明治製糖株式會社本社的辦公室，於 1912 年正式啟用。這棟以紅磚建造的



長方形洋樓風格建築歷經多次增建，呈現簡樸、穩重、有序的空間格局；木造的室內樓板、八角裝飾扶手梯、屋樑桁架與小露臺欄架，非常古樸雅致；樓層窗戶開口的上緣中央以拱心石裝飾，強化了整個立面線條分明的層次變化。此縣定古蹟於 2008 年 2 月完成修復工程，現今作為「藝文展覽空間」。遊客漫步行走在這個開放、明亮的寬敞空間裡，除了可以感受原建築物作為辦公室，重視工作績效與嚴明管理的特色與結構，也能沈澱心情，細細品味展覽品的藝術文化之美。

「招待所」

「招待所」原為員工俱樂部，是日本京都式的兩層樓木構造雅屋。這座雨淋板式建築，以長條木板為牆身、木框糊紙隔間，木質的柔和調性再搭以銅製花型落水鏈（排水風鈴），處處散發著懷古的人文氣息。招待所的格局具備左右對稱的協調性，一樓中央為寬廣的交誼廳，兩側及二樓為房間，相對於具嚴明管理特質的磚石廠區建築，這裡是一處可讓人放鬆、休憩、互相交流的空間，現今則規畫作為室內展覽區。



「紅磚工藝館」

與招待所側方廊道相通的是昔日員工用膳之處「紅磚餐廳」，正門為白色、優美的仿巴洛克式門飾，在紅磚的襯托下更顯得清新、明快。餐廳地板採磨石子工法，四周牆面多開窗，但因西、南兩側有寬闊的廊道，陽光無法直射進室內，可想像當年的用餐空間是舒適柔和且自在的。椅靠窗邊或站立在廊道上，一眼望去盡是開闊的草地、景觀生態池、庭園與公共藝術，身處融合綠帶生態的建築中，整體氛圍讓人更覺心情舒暢。整修後的側邊牆面仍保留有部分的原始建築痕跡，室內空間現為展示空間。



「廠長宿舍」

「廠長宿舍」為離地架高的單層日式木造建築，屋內採和室設計，利用移動拉窗和隔扇來變化空間與調節光線。細緻典雅的工法、壁畫與雕花工藝、富禪意的空間營造，伴隨屋內散發出的淡淡木質香味，給人一種寧靜溫馨的和諧感。宿舍四周約有一千多坪的庭院，種植各式花草樹木，包括榕樹纏繞著椰子樹的「樹中樹」奇景、七弦竹等，南側的日式庭園則設有打水井、洗石子材質打造的「石燈籠」。宿舍如今由「薩圖爾咖啡」經營，成為能夠坐下來細細品味日式氛圍與精品咖啡香氣的精緻空間。



「顏水龍紀念館」

於 2006 年 12 月 23 日正式開幕的「顏水龍紀念館」，是將原先保健室修建後改立的地方常設館，主要展示藝術家的生平介紹、畫作、手工藝品和生活器具。



顏水龍的美術作品以溫暖、對比強烈的色調，傳達臺灣的亞熱帶陽光與風情與原住民族的美麗原鄉。他投入畢生心血研究與推廣臺灣手工藝、產品銷售與產品檢查機制，以及培育工藝設計人材，也參與公共藝術與都市環境規畫，並創作多幅大型馬賽克壁畫，例如：臺北劍潭公園的《從農業社會到工業社會》。

「蔴荳古港文化園區」

蔴荳古港文化園區是蔴荳最為傳奇的地方，此處是傳說為龍穴的水堀頭，會出天子的傳說由來已久，是當地人深信不疑的風水寶地，除傳奇故事外，歷史上這裡曾是倒風內海的港口，水堀頭屬於倒風內海的 3 叉港，佔地利之便，船隻可直通福建，水堀頭港曾是砂糖出口的港口，也因為當時平埔族人居住的蔴荳社梅花鹿遍布，大量鹿皮也由此出口，商船在水堀頭靠岸卸貨，繁華一時，可以稱得上是蔴荳的發跡地。蔴荳區水堀頭一帶所留下的一處三合土結構遺跡，於 2002 年被認定為數百年前的古港碼頭，附近的西寮過港貝塚與水堀頭遺址也陸續發掘出大批距今兩千年前的史前文化。2003 年，臺南縣政府指定蔴荳鎮「蔴荳港水堀頭遺址」為縣定古蹟，並推動建設「蔴荳古港文化園區」重現蔴荳古港的港區水域與碼頭貨棧場、古井、鳳池、龍喉遺跡、平埔族蔴荳社場景，並成立「倒風內海故事館」。



「倒風內海故事館」

故事館融合漢人閩式建築的紅磚與平埔族式的竹管厝建築型態，斜面造形與牆面波紋，表現船隻出港或入港的意象。展區樓層規畫分別為：一樓為出土文物展示區及倒風內海情境體驗區、二樓為麻荳港傳說及考古典藏室、三樓為倒風內海故事區。



來到麻荳古港文化園區，可以深入了解倒風內海發展史、體認先民的歷史生活場景。

健康餐飲店參考：

區別	店家名稱	地址	電話	類型
麻豆區	澄食蔬食餐廳	台南市麻豆區普江里民權路 26 之 1	0910886289	餐廳
麻豆區	麻豆助碗粿	臺南市麻豆區麻豆中央市場內	06-5720883	伴手禮
麻豆區	阿樹碗粿	臺南市麻豆區麻佳路一段 212 號	06-5711898	小吃店
麻豆區	格林西餐廳	臺南市麻豆區信義路 1-25 號	06-5719182	餐廳
麻豆區	宏恩素食	臺南市麻豆區新生南路 296 號	06-5712186	素食店
麻豆區	克萊門茶飲	臺南市麻豆區光復路 56 號	06-5720446	飲料
麻豆區	黑麻吉創意冷飲	台南市麻豆區中山路 140 號	06-5711888	飲料